MODE D'EMPLOI DU SNOREMENDER® 3

Ces instructions et nos FAQ sont disponibles ici : www.snoremenders.fr

Usage recommandé ou déconseillé du SnoreMender

Comme l'indiquent notre site Internet, le SnoreMender est fortement déconseillé dans certains cas, dont :

- Si vous avez la mâchoire trop en retrait (surocclusion de 5 mm ou plus) ou si votre maxillaire inférieur est trop avancé.
- Si vous souffrez de gingivite / de douleurs au niveau de la mâchoire / d'un syndrome de l'articulation temporomandibulaire / de mobilité des dents, l'utilisation du SnoreMender est catégoriquement déconseillée.
- Si vous avez une prothèse / des implants / un appareil orthodontique / un bridge (sauf les couronnes) ou d'autres faiblesses des 6 dents de devant supérieure ou des 8 dents de devant inférieure, veuillez nous consulter ou votre dentiste pour vérifier qu'elles sont suffisamment solides pour supporter le SnoreMender.
- Personnes de moins de 18 ans ne doivent pas utiliser le SnoreMender.

Mode d'emploi

Si vous souffrez d'un inconfort prolongé, de saignements, de mobilisation ou mobilité des dents, de douleurs excessives au niveau de la mâchoire, une change de l'occlusion des dents, ou de tout autre problème lié à votre utilisation du SnoreMender, veuillez en interrompre immédiatement l'utilisation et nous consulter pour obtenir conseil.

À noter qu'avec un emploi correct, le SnoreMender n'a aucun effet permanent sur la mâchoire ou les dents. Veuillez lire attentivement les instructions d'utilisation.

Mode d'emploi : Avant de vous endormir, fermez le SnoreMender et mettez-le dans la bouche.

Recouvre les dents supérieures

Placer derrière les dents inférieures

Le SnoreMender peut tenir ouverte la bouche initialement. Cela réduit en quelques jours, mais vous pouvez l'accélérer en mettant un peu d'eau bouillante dans une tasse et en tenant les charnières dans l'eau pendant 30 secondes avec le SnoreMender plié en position fermée.

Le SnoreMender fonctionne en avançant légèrement la mâchoire inférieure. Si son emploi est correct, il est possible de sentir une légère pression vers l'avant sur les dents du bas.

Le SnoreMender est efficace dès la première nuit où vous le portez, mais pendant les premières semaines, le temps que votre corps s'y habitue, il est possible et normal que vous ayez mal aux mâchoires ou aux dents. Cela disparaîtra normalement quelques minutes après avoir retiré le SnoreMender, mais au début, les dents seront peut-être sensibles plus longtemps.

La clé est de persévérer – donnez-vous le temps de vous y habituer. Notre personnel compte des usagers de longue date du SnoreMender. Si vous avez des difficultés, veuillez consulter notre FAQ à www.snoremenders.fr ou contactez-nous par email à aide@snoremenders.fr

Si après 8 semaines d'utilisation, la douleur au niveau de la mâchoire persiste, il est conseillé d'effectuer l'ajustement décrit à la section « Si le SnoreMender exerce une pression trop forte ».

Pendant la nuit, il peut arriver que votre SnoreMender se déloge. Ceci est normal et se produira de moins en moins souvent.

Certains pourront trop saliver ou avoir la bouche sèche, il faudra en général deux ou trois semaines à votre corps pour s'adapter.

Nettoyage et entretien du SnoreMender

1. Laver à la main avec du savon et de l'eau tiède.
2. Si vous souhaitez plus de souplesse dans les charnières, placez les charnières dans l'eau chaude du robinet pendant 30 secondes. Puis séchez et mettez dans la boîte à refroidir.

Si le SnoreMender frotte contre les gencives

Si le SnoreMender frotte contre les gencives à l'arrière des incisives inférieures, utilisez une lime à ongles et limez le bord du SnoreMender. Appuyez fortement sur la lime. Il est conseillé de commencer par limer une moitié, vous pourrez ainsi facilement repérer le niveau de la partie limée. En général, retirer 1 mm suffit.

Il est possible d'arrondir les bords rugueux à l'aide la lime à ongles.

En cas de friction sur une autre partie de la bouche, contactez-nous à l'adresse aide@snoremenders.fr pour nous demander conseil.

Si le SnoreMender se déloge

La partie inférieure du SnoreMender peut parfois être trop large ; il est alors impossible de placer le dispositif derrière les dents du bas sans forcer, et il peut donc parfois se déloger. Pour y remédier :

1. Placez 700 ml d'eau bouillante dans un bol.
2. Tenez le SnoreMender par les charnières et plongez la partie avant inférieure dans l'eau pendant 90 secondes.
3. Compresser la partie avant inférieure ensemble fermement pour le rendre plus étroit.

4. Maintenant le dispositif dans cette position tout en le plongeant dans l'eau froide pendant 30 secondes.

Si vous l'avez trop resserré, placez-le de nouveau dans l'eau chaude pendant quelques secondes pour qu'il retrouve sa taille d'origine.

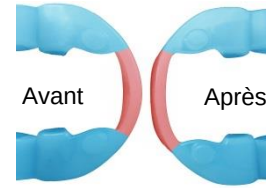
Si une autre partie du SnoreMender se déloge, contactez-nous à l'adresse aide@snoremenders.fr pour nous demander conseil.

Si le SnoreMender exerce une pression trop forte

Au cours des deux à trois premières semaines d'utilisation, le SnoreMender affaiblit sa pression naturellement. Si possible, nous vous recommandons de l'utiliser pendant au moins une semaine avant de l'ajuster, car une certaine gêne au début est commune. Si cette gêne persiste rendant son utilisation insupportable, la première chose à faire est d'ajuster le SnoreMender pour réduire la pression.

L'objectif est d'allonger le milieu du plateau supérieur (d'environ 5 mm en général) pour réduire l'avancement de la mâchoire et la pression sur les dents et la mâchoire.

1. Placez 700 ml d'eau bouillante dans un bol.
2. Plongez la partie avant supérieure dans l'eau chaude pendant 60 secondes.
3. Placez vos doigts dans la moitié supérieure du SnoreMender et écartez-la afin d'étirer la partie avant de la partie supérieure.

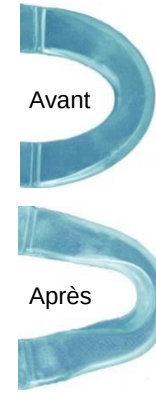


4. Maintenir 60 secondes dans cette position.
5. Si vous l'écartez trop, replacez la partie distendue dans l'eau chaude pour qu'elle retrouve sa taille d'origine.

Si cela vous n'aide pas, veuillez envoyer un e-mail à aide@snoremenders.fr.

Le SnoreMender ne marche pas

Si le SnoreMender n'arrête pas le ronflement, il n'est pas bien mis ou il n'avance pas suffisamment la mâchoire inférieure :



1. Placez 700 ml d'eau bouillante dans un bol.
2. Maintenir la partie inférieure de devant (PAS la charnière) dans l'eau pendant 60 secondes, le temps qu'elle se ramollisse.
3. Tirer le plateau inférieur vers l'extérieur (en plaçant le pouce au milieu et en tirant dans le sens opposé à la charnière). Maintenir 60 secondes dans cette position. Un allongement devrait se produire.
4. Il devrait maintenant être plus étroit et allongé.

5. Cette opération peut être répétée à plusieurs reprises jusqu'à ce que la longueur voulue soit atteinte - faire preuve de prudence pour commencer, afin de percevoir le degré de force requis pour tirer.

Au cas où cela ne fonctionne pas, nous pouvons vous envoyer un SnoreMender action forte (sans supplément de frais).

Autres problèmes de réglage - moulage général

Il arrive parfois que les dents soient mal alignées, ou qu'une partie du SnoreMender frotte contre votre bouche. Pour améliorer l'ajustement du SnoreMender, effectuez les manipulations suivantes :

1. Placez 700 ml d'eau bouillante dans un bol.
2. Placez tout du SnoreMender dans l'eau pendant 60 secondes et le maintenez ouvert à plat.
3. Placez-le dans votre bouche et serrez doucement les dents afin de le maintenir en place.
4. Maintenir 90 secondes dans cette position.

Si cela vous n'aide pas, veuillez envoyer un e-mail à aide@snoremenders.fr.

Réflexe pharyngé excessif - Acclimatation

Les étapes suivantes devraient faciliter l'acclimatation :

- Avant son port, le réchauffer légèrement dans de l'eau tiède.
- Le tenir en place avec les doigts pour signaler à votre corps que vous en avez le contrôle.
- Commencer par quelques seconds à la fois et augmenter peu à peu pour apprendre à résister au réflexe nauséeux.

Remplacement du SnoreMender

Votre SnoreMender finira par devoir être remplacé - la durée de vie normale du produit est de 9 à 18 mois. Si vous remarquez qu'il perd en efficacité, veuillez visiter www.snoremenders.fr pour faire l'achat d'un remplacement.